

6年生がマイ・ランチコンテストにトライ!

6年生は、小学校生活も残り3か月。4月からは中学生です。国分寺中学校では「弁当の日」が待っています。中学生になって自分一人で弁当を作る時に備えて、6年前から家庭科の授業の中でマイ・ランチコンテストを行っています。4～5人のグループで協力して弁当のメニューを考え、実際に調理し、昼に食べました。みんなで真剣に取り組み、素晴らしい弁当ができあがりました。さすが、6年生!



PTA親子料理教室を開催しました。

11月30日(土)に、国分寺南部小学校調理室でPTA親子料理教室を行いました。今年のテーマは「給食の人気メニューを作ろうII～手軽でおいしい給食メニューで元気モリモリ～」で、18組の親子が楽しく人気の給食メニュー(ビビンバやトック入りわかめスープなど)を作りました。手早く、おいしくできました。



腸内環境を
ととのえて

免疫力を高めよう



これから寒くなると風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。寒い冬を元気に過ごせるように免疫力を高める食生活を心がけましょう。

免疫力を高めるためには免疫細胞を作り出し、腸内環境を整えることが大切です。

基本はバランスのよい食事

- ・主食・主菜・副菜をそろえ、朝食はしっかり
- ・良質のたんぱく質や脂肪、ビタミン、ミネラルなどはバランス良く



腸には体全体の免疫細胞の約7割が集まっています。

たくさんとりたい食品

野菜、きのこ、海藻

緑黄色野菜はカロテンを多く含み、皮膚や目、粘膜を健康に保ち、その他の野菜はビタミンCや食物繊維などを多く含み、腸内環境を整えます。

きのこや海藻に含まれる食物繊維は腸内環境を整えます。



発酵食品

納豆・みそ・しょうゆ・漬物・ヨーグルトなどには、乳酸菌・納豆菌などの善玉菌が多く含まれます。腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える効果があるので毎日の食事に取り入れることでより効果的に免疫力を高められます。



体を温めるのも効果的！

体温が高い方が免疫力は高くなります。大根やにんじんなどの根菜や、しょうがや唐辛子、にんにくなどは体を温める働きがあります。朝食に野菜たっぷりの温かいスープをとるのも効果的です。

また、軽い運動をするのも免疫力を高めるために必要です。



今月のふるさと給食

12月17日(火)の献立 ★は町内産食材

オリーブ牛のビビンバ(米、大麦、牛肉、しょうゆ、砂糖(三温糖)、酒、にんにく、★ねぎ、ごま油、白ごま、一味、ほうれんそう、もやし、★金時人参、パンパンジードレッシング)

牛乳

国分寺町産野菜を使ったわかめスープ

(ハム、たまねぎ、★しいたけ、とうもろこし、★食べて菜、干しわかめ、白ごま、油、鶏ガラスープ、しょうゆ、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ごま油、水)

ミニチョコケーキ(乳・卵不使用)

給食委員会が10月に、3年生から6年生を対象として「私の好きな給食メニューアンケート」を行いました。その結果、主食のごはん部門の1位はビビンバでした。今月はそのビビンバを取り入れたメニューにしています。国分寺町の地場産物は、ねぎ、金時人参、しいたけ、そして香川県産のオリーブ牛を使います。

ちなみに、パン部門の1位はきなこあげパン、めん部門の1位はみそラーメンでした。また、主なおかず部門の1位はハンバーグ、その他のおかず部門の1位はりっちゃんサラダでした。ちょっと意外だったのが、おもなおかず部門のさつまいものあげもん。なんと堂々の5位に入っていましたよ！